



いなみ虹保育園病後児保育室 レインボー通信



No.45. 2020. 12. 25 発行

乳幼児突然死症候群（SIDS）を知っていますか

何の予兆もなく既往歴もない赤ちゃんが、ある日突然、眠っている間に亡くなってしまいう原因不明の病気です。令和元年では、78人の赤ちゃんがこの病気で命を落としています。

防ぐための3つのポイント

予防法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

1歳になるまでは

あおむけ寝で

医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。



なるべく母乳で

母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発生率が低いということがわかっています。可能であれば、母乳育児にトライしましょう。



禁煙しましょう

たばこはSIDS発生の大きな危険因子。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなるなど、多くの悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。



でも...

赤ちゃんが寝返りをしてうつぶせになったら、あおむけ寝に戻すべき？

寝返りは、赤ちゃんの成長にとって重要で自然な発達過程です。赤ちゃんがあおむけからうつぶせと、うつぶせからあおむけのどちら側からでも自分で寝返りができるようになったら、あおむけ寝の姿勢に戻す必要はないとされています。SIDSのリスクを減らすために重要なのは、眠り始めるときにあおむけ寝の姿勢にしてあげることと、寝返りをした時に備えて赤ちゃんの周囲に柔らかな寝具を置かないようにすることです。



子育ては大変です。いつでも、どこにいても、赤ちゃんのことが頭から離れません。仕事でも、家事の最中も、いつも頭のどこかには、赤ちゃんのことが気になります。育児のストレスは大変なものがあります。24時間気が抜けない状態が続くと、心も身体も疲れ果ててしまいます。

もし、パートナーの方が育児に不安を抱えていたり、夜に何度も起きたりしているようなら、ぜひ話を聞いてあげてください。話を聞いてもらうだけで、安心できることもあります。子育てのお悩みは、子育て支援センター等に、電話相談することも可能です。「市町村、子育て支援センター」で検索すると、お住いの地域の支援センターが調べられます。

ひとくちコラム

お正月は、お餅を喉につまらせないように注意！特に小さなお子さん、高齢の方は気をつけましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
TEL：079-490-2064（専用電話）
FAX：079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。

編集：篠田